新編壽世傳真

序

豐城徐藎山編

纂述家至今日称極盛矣緗帙縹囊鴻纖畢備凡其美而傳〻而久莫不以適於用之為貴若如養生家言意主頤性全真粗之則却疾延年使人〻各得安其壽命以返一世於隆古宜為有用之尤者顧其書至今實少善緒言流傳若存若昧論者未涉其涯輙

概屏為外道以為山林獨善之士或有取焉而不知
為日用飲食間盡人可行斯豈非纂錄者猶有缺陷
而仁壽之術終當有待而傳者歟 不佞 自庚寅秋祝
釐来京次年為
慈寧大慶得與亟海臚歡共依日月之光時則豫章徐
鳴峯先生以補選全曹同集敘其始則與 不佞 嘗並

時典校有寅僚之誼過從加密鳴峯蓋今之有道而
文者平生著作等所刻詩法吏治二書行於海內於
學無所不通而雅性淵冲寓物而不留物獨與不佞
情親其蘊致已可概見常為題其小照四幅顔以嵩
德同增四字且約他年更續佳話已而出所輯壽世
傳真一冊見示屬為叙其首簡余既喜其成書之義

與鄙見適合又嘉鳴峯真能以壽身者壽世其言尤信而有徵也常謂著書者意苟近名往往獵取難深示不可測況如服食煉養家訣空説渺象罔都學者置而不視河漢其言誠無足怪今視此編於顯性全真之道卻疾延年之方、莫不擷其精華導以竅要明白簡易本末具訣不出布帛菽粟之談盡爲日用行

習之事學者誠手一編知所從来將人不免仕與隱
地不必諠與寂隨時隨處盡可用功進之可觀九似
之成退亦不失一溉之效洵乎度世之津梁衛生之
寶筏也鳴峯在學校為賢師儒在民社為良父母今
以需次暇晷不忘著述一本其念切民物善與人同
之願以助成我

國家太和翔洽之休將人游化宇世盡登春臺有不在茲者乎豈不辭衰朽鈍耗欣然泚筆而為之序乾隆三十有六年辛卯歲嘉平月

欽賜國子監司業香山老人年家舊寅弟王世芳拜撰

時年一百十三歲

壽世傳真目錄

日用食物

穀類

粳米　糯米　粟米　大麥　小麥　蕎麥

高粱　御米　芝蔴　苡仁　菉豆　黄豆

黑豆　蚕豆　豌豆　赤小豆

獸類

猪 羊 牛 犬 鹿 兎 麂 熊 麞 狸

虎 豹 馬 驢 野猪

禽類

鵝 鴨 鶩 野鴨 鴨雞 鴿 斑鳩 麻雀

鸕鷀 雁

水畜類

燕窩　海參　鮑魚　魚翅　鯉　鱘鰉　鰣

鱸　鯖　鯿　鯽　鰱　鱖　鯇　鮎　鰲

白魚　鰷　魦　鮈　銀　烏魚　鮰　鱔　鰻

鰍　鱉　龜　蝦　蟹　螺　蟶　海蜇

菜類

韮　蒜　葱　薤　芸苔　芥　油菜　莧菜

馬齒菜　莧菜　菠菜　萵苣　苦蕒　蘿蔔

茼蒿　芹　蔞蒿　莙薘　黄芽　菘　蓴　莧

蕨　芋　薯　山藥　百合　香椿　茭苩

蘆筍　竹筍　扁豆　豇豆　紫蘇　茄子

枸杞　薑　蘑菇　茨菇　金針菜　紫菜

菌子　木耳　石耳　香芃

瓜類

冬瓜
瓠瓜
西瓜
菜瓜
甜瓜
苦瓜

南瓜
絲瓜
王瓜
黄瓜
香瓜
木瓜

菓類

棗子
柿子
栗子
榛子
桃子
李子

杏子
梅子
橘子
柑子
橙子
柚子

香櫞　金橘　梨　佛手柑　蘋菓　林檎

白菓　核桃　橄欖　荔枝　龍眼　榧子

葡萄　桑椹　枇杷　柏子仁　山查　石榴

櫻桃　楊梅　落花生　蓮子　藕　菱　芡實

荸薺　甘蔗　白糖　紅糖　蜜糖　飴糖

檳榔

雜食類

天雨水
露水
雪水
氷水
海水
江河水

泉水
温泉水
井水
醎水
地漿水

陰陽水
撈勞水
百沸水
屋漏水
花瓶水

鹽滷水
米泔水
甑氣水
飯湯水
茶

孩兒茶
酒
燒酒
高糧酒
粟米酒
蔴油

新編壽世傳真

香山老人王世芳定　鳴峯　徐文弼編

總述

程伊川曰世間有件事可由人力為國而至於祈天永命養形而至於却疾延年為學而至於希賢希聖此三事分明人力可以勝造化只是人不為耳

真言曰凡人着不得力者身外之事也着得力者身内之事也着力身外之事都無益着力身内之事可以延年益壽

又曰雖少年致損氣弱体枯若晚年得悟防患補益血氣有增而神足身泰可以永年

又曰人年紀一老則百節病生四體皆患即此便是

苦獄平日若趂早用功便可免此苦獄奈何明知而故不為豈不可憫

又曰分明一條好活路如何不走

愚謂箕疇五福以壽為先以考終正命為全方幸生逢

盛世翔洽太和海宇承平室家保聚既無擾攘憂戚

之患又無凶荒天札之傷宜化日舒長咸登壽域
而猶或不盡其天年謂非自戕厥生罔識衛生之
術歟此修養所宜亟講也

修養宜行外功第一

外功有按摩導引之訣所以行血氣利關節辟邪外
干使惡氣不得入吾身中耳語云戶樞不蠹流水

不腐人之形体亦犹是也故延年却病以按摩導引為先此訣傳自先哲至平至易非他奇技異術可比即大聖所謂血氣有未定方剛既衰之時此則預保其衰固守身之要道也是道人人皆能而人不皆行者其故有三一則倚恃壯盛疾苦未形雖劝導之而亦不肯行一則經營職業竭蹶不遑

雖欣慕之而又不暇行一則体氣衰憊奉動維艱雖追悔而卒不及行人果堅其信心策其懈志一意念及此身宜保防患未然如飢之需食寒之求衣未有不得飽且暖者即謂年壽各有定數亦當圖正命考終與其疾痛臨身呻吟卧榻寄命於庸醫之療治乞灵於冥漠之祈禱何如平時習片刻

之勤免後日受諸般之苦今為就五官四体各有所宜按摩者列之為分行外功又取前人所定修序俾得周到者統之為行外功分合雖殊按摩無異任人審擇而從焉事焉此固隨人隨地可行亦即時即見（到）效　愚年齒届衰而体氣仍旺耳聽目視手持足行且有壯盛儕輩所弗及者誠得之於己

信而有徵故不憚穎舌焦脣敝以壽身者壽世願無負此婆心則幸矣

分行外功訣

心功　一凡行功時先必冥心息思慮絕情慾以固守神氣

身功　一盤足坐時以一足跟抵住腎囊根下合精

無漏一垂足平坐膝不可抵腎子不可着在所坐處凡言平坐高坐皆坐於榻与椅上

一凡行功畢起身宜緩緩舒放手足不可急起

一凡坐宜平直其身竪起脊樑不可東倚西靠

首功

一兩手掩西耳即以第二指壓在中指上用

第二指彈腦後兩骨作响聲謂之鳴天鼓治風池邪氣

一兩手扭項左右反顧肩膊隨轉

一兩手相叉抱項後面仰視使手與項爭力去肩痛目昏爭力者手着力要向前項着力要向後

面功

一用兩手掌相摩使熱隨向面上高低處揩之皆要遍到再以口中津于掌上擦熱揩面上多次凡用兩手摩熱時宜閉口鼻氣摩之能令皺斑不生容顏光澤

耳功

一耳功按抑左右多數謂以兩手按兩耳輪一上一下摩擦所謂營治城郭令人听徹一

目功

平坐伸一足屈一足橫伸兩手直竪兩掌向前若推门狀扭頭項左右顧各七次除耳鳴

一每睡醒且勿開眼用兩大指背相合擦熱揩目十四次闭住暗輪轉眼珠左右七次緊闭少時忽大睜闹能保鍊神光永無目疾

一用兩大指背曲骨重按兩眉旁小穴三九

二十七遍又以手摩两目觀上及旋搏耳行三十遍又以手乘逆額從两眉中间始以入腦後髮除二十七遍仍須嚥液無数治耳目能清明

一用手按目之近鼻两眦即眼角闭氣按之氣通即止常行之能洞視

一跪坐以兩手據地回頭用力視後面五次謂之虎視除胸臆風邪

口功

一凡行功時必閉口

一口中焦干口苦舌澁嚥下無津或吞嚥喉痛不能進食乃熱也宜大張口呵氣十數次鳴天鼓九次以舌攪口內嚥津復呵復嚥候

口中清水生即熱退臟涼又或口中津液冷淡無味心中汪汪乃冷也宜吹氣溫之候口有味即冷退臟暖

一每早口中微微呵出濁氣隨以鼻吸清氣嚥之

一凡睡時宜閉口使真元不出邪氣不入

舌功

一舌抵工腭津液自生再攪滿口鼓漱三十六次作三口吞之要汩汩有聲在喉謂之漱嚥灌溉五臟可常行之

齒功

一叩齒三十六遍以集身神

一凡小便時閉口緊咬牙齒除齒痛

鼻功

內經曰陽氣和利滿于心出于鼻故噴嚏

一兩手大指背擦熱指鼻工三十六次能潤肺

一視鼻端白數出入息

一每晚覆身卧暫去枕從膝湾反豎兩足向工以鼻吸清氣四回又以鼻出氣四回氣出極力後令微氣再入鼻中收納能除身熱背

痛

手功

一兩手相叉虛空托天按項二十四次除胸邪

一兩手一直伸向前一曲迴向後如挽五力弓狀除臂腋邪

一兩手相捉為拳搥背膊及腰腿又反手搥

背工各三十六

一兩手握固曲肘向後頓掣七次頭隨肘向

左右扭治身上火丹疙瘩

一兩手作拳用力左右各虛築七次除心胸

風邪

足功

一正坐伸足低頭如礼拜狀以兩手用力扳

足心十二次

一高坐垂足将两足跟相对扭向外復将两足尖相对扭向内二十四遍除两腿風氣

一盤坐以一手捉脚指以一手指脚心湧泉穴風濕皆從此入以至热止後以脚指畧動轉數次除濕氣健步

一两手向後據床跪坐一足将一足用力伸縮各七次左右交換治股膝腫

一徐行手握固左足前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏手右前左後除兩肩邪

肩功

一兩肩連手左右輪轉為轆轤各二十四次先左轉後右轉曰単轆轤左右同轉曰双轆

轤一調息神思以左手擦臍十四次右手亦然復以兩手如數擦脇連肩擺搖七次嚥氣納于丹田握固兩手屈足側卧能免夢遺

一兩手據床縮身曲背拱脊向上十三奉除心肝邪

腹功

一兩手摩腹移行百步除食滯閉息而想丹

田火自下而上遍燒其體即十二段錦所行

腰功

一兩手握固拄兩脇肋擺搖兩肩二十四次除腰肋痛一兩手擦熱以鼻吸清氣徐〻從鼻放出用熱手擦精门即背下腰軟處

腎功

一用一手兜裏外腎兩子一手擦臍下丹田左右換手各八十一遍　訣曰一擦一兜左

右換手九〻之數真陽不走

一臨睡時坐于床垂足解衣閉息舌抵上腭目視頂門提縮谷道如忍大便狀兩手摩擦兩腎腧穴各一百二十能生精固陽除腰疼稀小便以上分外各條隨人何處有患即擇何條行之或預防無患之先亦隨人擇取焉

合行外功訣歌

十二段錦歌

閉目冥心坐　握固靜思神　叩齒三十六

兩手抱崑崙　左右鳴天鼓　二十四度聞

微擺撼天柱　赤龍攪水津　鼓漱三十六

神水滿口勻　一口分三嚥　龍行虎自奔

閉氣搓手熱
背摩後精门
盡此一口氣
想火燒臍輪
左右轆轤轉
兩腳放舒伸
叉手双虛托
低頭攀足頻
以候神水至
再漱再吞津
如此三度畢
神水九次吞
嚥下汩〻响
百脈自調匀
河車搬運畢
想發火燒身
舊名八段錦
子後午前行

勤行無間斷　萬病化爲塵

以工係通身合總行之要依次序不可缺不可亂

先要記熟此歌再詳看後圖及每圖詳註各訣自

無差錯

十二段錦第一圖

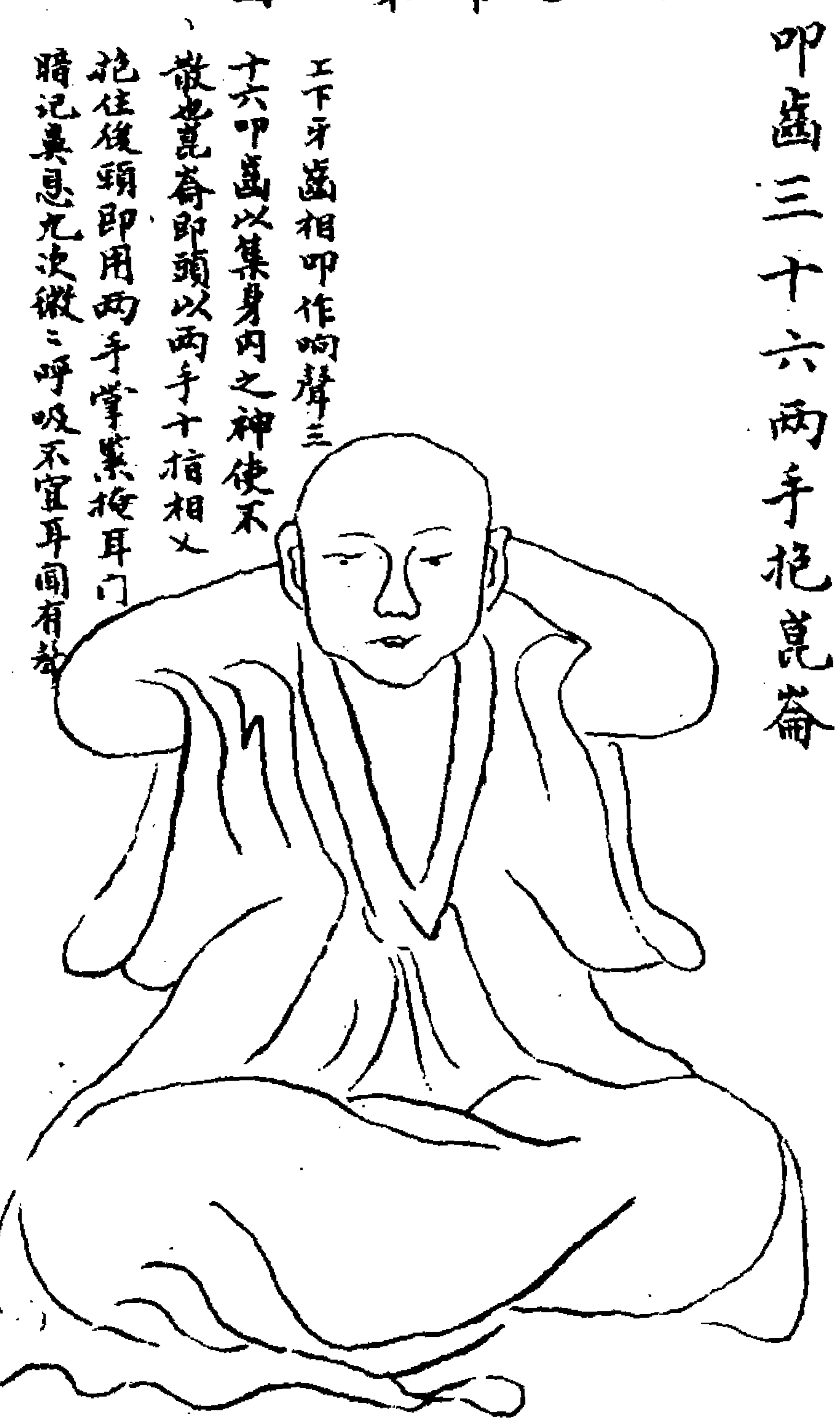
閉目冥心坐握固靜思神

盤腿而坐緊閉兩目冥忘心中雜念凡坐要豎起脊樑腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固所以閉關卻邪也靜思者靜息思慮而存神也

十二段錦第二圖

叩齒三十六兩手抱崑崙

上下牙齒相叩作响聲三十六叩齒以集身内之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相叉抱住後頸即用兩手掌緊掩耳门暗记鼻息九次微微呼吸不宜耳聞有聲



十二段錦第三圖

左右鳴天鼓二十四度聞

記算鼻息出入各九次畢即放所叉之手移兩手掌掩耳以第二指壘在中指上作力放下第二指重彈腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈一先一後共四十八聲仍收手握固

十二段錦第四圖

微擺撼天柱

天柱即後頸低頭扭頸向左右側視肩亦隨頭左右搖擺各二十四次

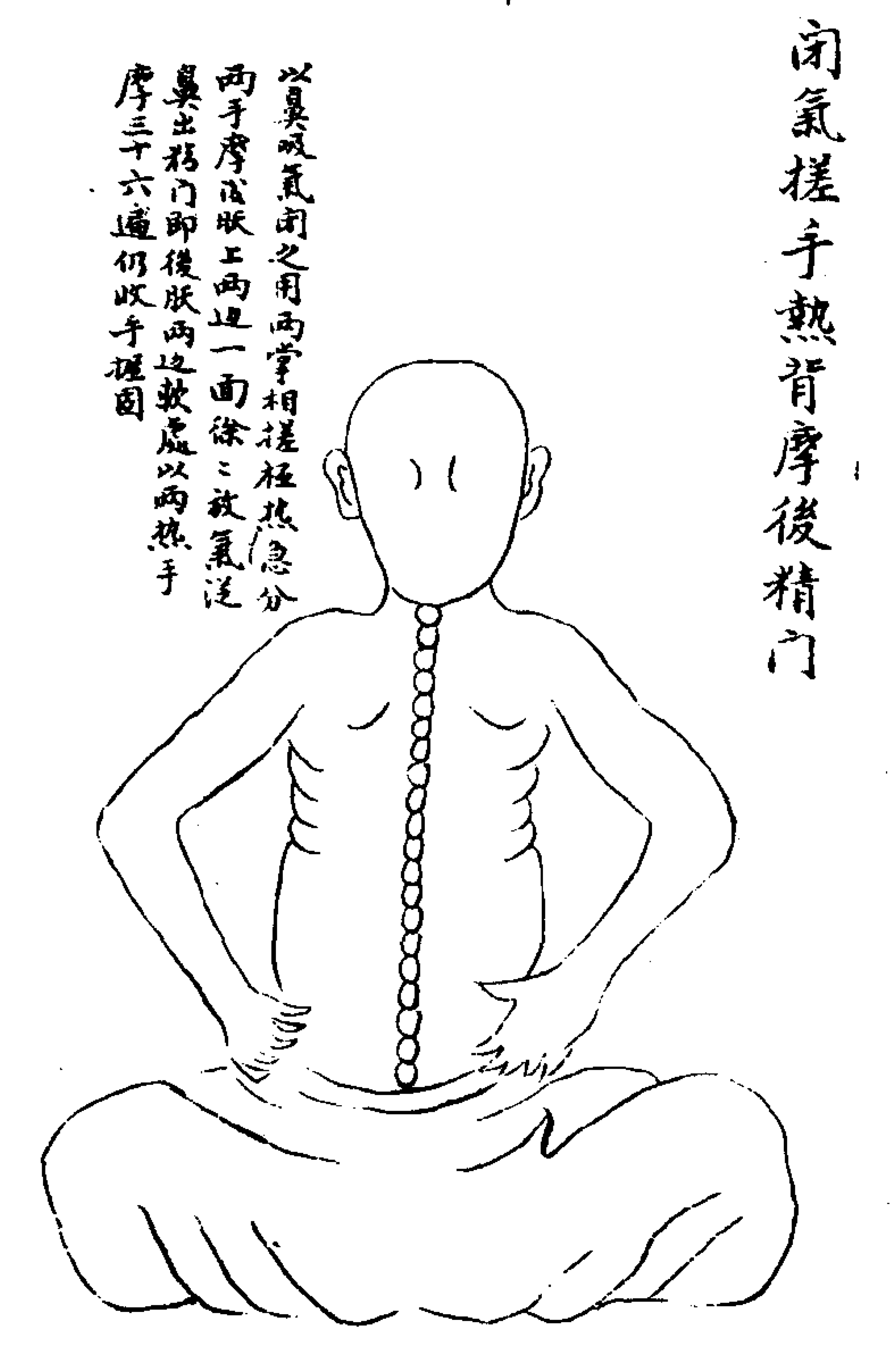


十二段錦第五圖



赤龍攪水津鼓漱三十六神水滿
口勻一口分三嚥龍行虎自奔
赤龍即舌以舌抵上腭又攪滿
口內上下兩旁使水津自生鼓
漱於口中三十六次神水即津
液分作三次要汩汩有声吞下心暗目暗所吞津液
直送到臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之

十二段錦第六圖



闭氣搓手熱背摩後精门
以鼻吸氣闭之用两掌相搓極熱急分
两手摩後腰上两边一面徐ミ放氣從
鼻出精门即後腰两边軟處以两热手
摩三十六遍仍收手握固

十二段錦第七圖

盡此一口氣想火燒臍輪

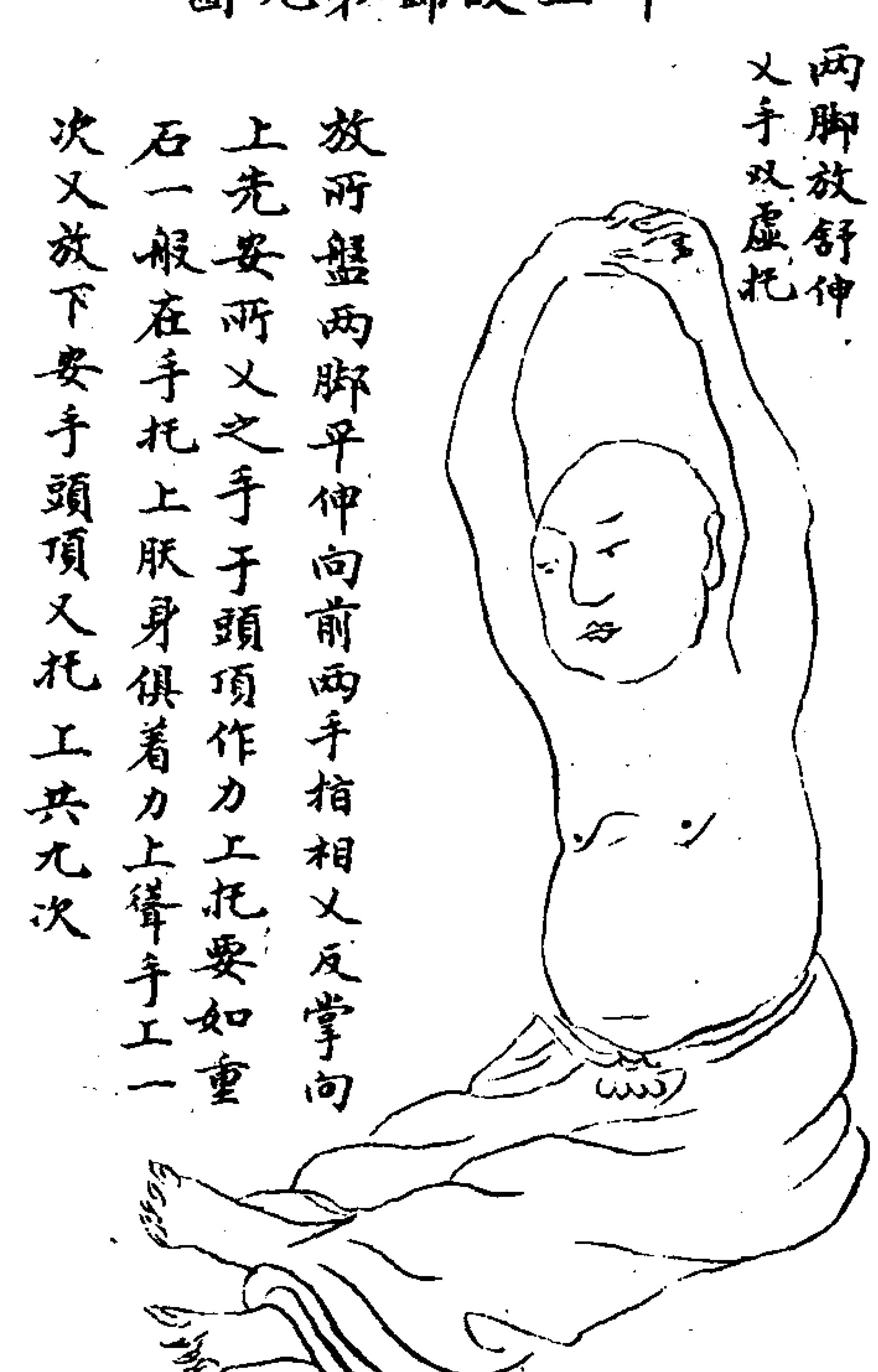
閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似有仍放氣從鼻出臍輪即臍下丹田

十二段錦第八圖

左右轆轤轉

曲灣兩手以左手連肩圓轉三十六次如絞車一般右手亦如之此單搖轆轤法

十二段錦第九圖



兩脚放舒伸
叉手双虛托
放所盤兩脚平伸向前兩手指相叉反掌向
上先安所叉之手于頭頂作力上托要如重
石一般在手托上腰身俱着力上聳手工一
次又放下安手頭頂又托工共九次

十二段錦第十圖

低頭攀足頻

以兩手向所伸兩脚底作力扳之頭低如礼拜狀十二次

收手抱固 收腿盤坐

十二段錦第十一圖

以候神水至再漱再吞津如此三度畢
神水九次吞嚥下汩汩響百脈自調勻

再用舌攪口內以候神水滿口再鼓漱三十六連前一
度此再二度乃共三度畢前一度作三次吞此二度作
六次吞乃共九次吞如前嚥下要汩汩響聲嚥津三度
百脈自週遍勻

十二段錦第十二圖


河車搬運畢
想發火燒身
心想臍下丹田中似有熱氣如火閉氣
如忍大便狀將熱氣運至谷道即大便處升上腰
間背脊後頸腦後頭頂止又閉氣從額上兩太陽耳根前兩
面頰降至喉下心窩肚臍下丹田止想似發火燒一身皆熱

八段雜錦歌

熱擦塗津美面容　掌推頭擺耳無聾

攀弓兩手全除戰　搥打酸疼總不逢

摩熱脚心能健步　掣抽是免轉筋功

拱背治風名虎視　呵呼五臟病都空

擦面美顏訣

此訣宜論每日早起及日間偶睡凡睡醒时且慢開眼先將兩大指背摩擦極熱隨左右手各開左右眼皮上各九次仍閉目暗用眼珠輪轉向左九遍又向右九遍仍將閉片时即大睜開明用眼珠向左右九轉大除風熱永無目疾

隨後又將大指背摩擦極熱即以兩指背趂熱一上一下指鼻上三十六遍能潤肺隨後又將兩大指背灣骨按兩眼外角邊小穴中各三十六遍又按兩眼之近鼻兩角之中如數大能明目洞視

隨後合兩掌摩擦極熱即以熱掌自上而下順揩面上九十數要滿面高低處俱到再舐舌上津液于掌

仍摩擦稍熱復擦面工九十次能光澤容顏不致黑皺

此诀極簡易但於睡醒時稍遲下床便可行之起來覺神清氣爽即妙處也久久各效俱見

六字治臟訣

每日子时以後午时以前静坐叩齒嚥津即依法念呵嘘呼呬吹嘻六字以去五臟之病宜口中輕念耳不聞声每念一字要靠一口氣又不可出字六字惟嘘嘻易混嘘字氣從唇出嘻字氣從古出

六字行功依式樣歌

肝用嘘時目睜睛念嘘字要大睁目肺宜呬處手双

拳擎呬字要兩手如擎物心呵項上連叉手念呵字

要叉掌按項腎吹抱取膝頭吟念吹字兩手抱膝坐

脾病呼時須撮口念呼字要撮口三焦有熱卧嘻寧

嘻字要仰面身卧

六字行功應時候歌

春噓明目木扶肝　夏日呵心火自閑

秋呬定收金肺潤　冬吹水旺坎宮安

三焦長夏嘻除熱　四季呼脾土化餐

切忌出聲聞兩耳　其功真勝保神丹

六字行歌功各效驗歌

嘘屬肝兮外主目赤翳昏蒙如泪哭只因肝火上來攻

嘘而治之效最速

呵屬心兮外主舌口中干苦心煩熱量疾深淺以呵

之嚥舌口瘡並消滅

呬屬肺兮外皮毛傷風咳嗽痰如膠鼻中流涕與寒

熱以呬治之醫不勞

吹屬腎兮外主耳腰膝酸疼陽道痿微〻吐氣以吹
之不用求方需藥理
呼屬脾兮主中上胸膛氣脹腹如鼓四肢氣悶陽瀉
多呼而治之復如故
嘻屬三焦治壅塞三焦通暢除積熱但須六次以嘻
之此效常行容易得

以上六字因疾行之疾愈即止某處有病以某字行之不必俱行恐傷無病之臟能依法行之寔有其效故醫書道經並載之

修養宜行内功第二

按摩導引之功既行之於外矣血脈俱已流暢肢体無不堅强再能調和氣息運而使之降於炁海升於

泥丸則氣和而神靜水火有既濟之功所謂精根而運轉氣默默而徘徊神混混而往來心澄澄而不動方是全修亦是真養其他玄门服氣之術非有真傳口授毫髮之差無益有損今擇其有益無損隨人隨時隨地皆可行惟調息及黄河二訣簡而易神而奇止在息心靜氣自堪却疾延年爰以四語訣之曰氣

是延生葯心為使氣神能從調息法便是永年人

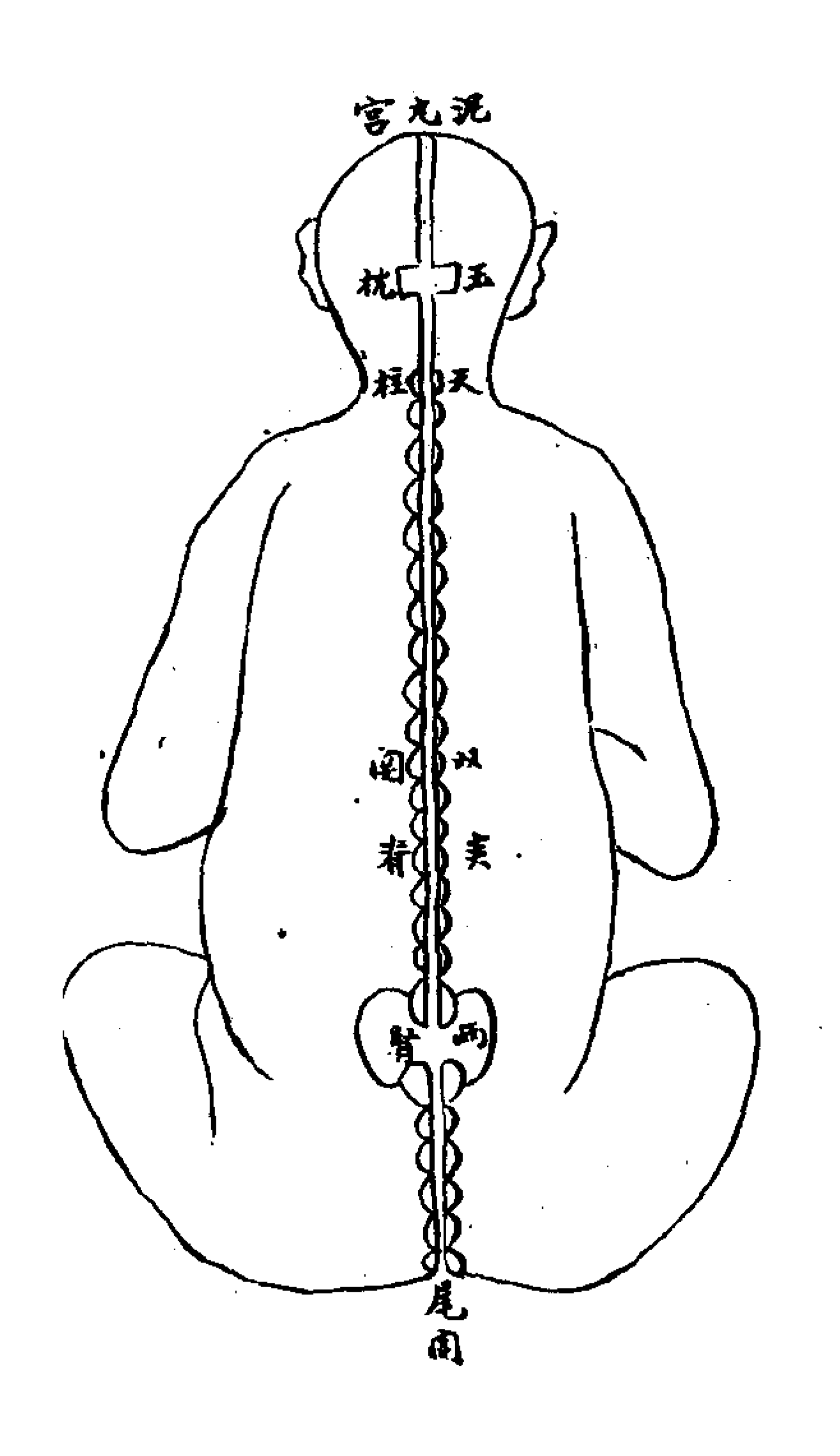
行内功圖



內功正面圖



內功背面圖



內功訣

此訣每日子午二時先須心靜神閒盤足坐定寬解衣帶平直其身兩手握固閉目合口精專一念兩目內視叩齒三十六聲以舌抵上腭待津生時鼓漱滿口汩聲咽下以目內視直送臍下一寸二分丹田之中

再以心想目視丹田之中彷彿如有熱氣輕輕如忍大便之狀將熱氣運至尾閭升至腎間從夹脊双関升至天柱從玉枕升至泥丸少停即以舌抵上腭復從神庭降下鵲橋重樓降宫臍輪氣穴丹田

修養宜寶精寶氣寶神第三

高氏云吾人一身所恃精氣神俱足足則形生失則形死故修養之術保全三者可以延年是以謂之三寶夫人一身一家之事應接無窮心役形劳不知稍節恃年力之壯不以為困何知衰憊之因死亡之速由此而致令人形槁体枯專求草根木葉之葯物以

活吾命寧足恃哉故當于每日起居逐時戒謹乘間
照常行功則身無過損而氣可日充精可日蓄神可
日養疾可自此却年可自此延矣

總論精氣神

精者滋于身者也氣者運于身者也神者主宰一身
者也如耳目手足之能運者氣也使之應事而運

者神也運之或健或倦者神精也

耳乃精竅目乃神竅口鼻乃氣竅故耳之閉塞精病
可知目之昏懞神病可知口之吼喘氣病可知

元精乃先天真精非交媾之精元氣乃虛無空氣非
呼吸之氣元神由未生出胎以前而具俱先天也
所謂交媾之精呼吸之氣思慮之神乃即生出胎

之後而用俱後天也

人身精寔則氣充氣充則神旺此相因而永其生者也精虛則氣竭氣竭則神遊此相因而速其死者也

孫思邈云怒甚偏傷氣思多太損神〻疲精漸敝形弱病相縈

大益曰存神可以固元氣令病不生若終日撓混則神馳于外氣散于内營衛昏亂衆疾相攻矣

又曰神能使耳目手足視听持行氣即随而運之故寧神即養氣保精也

人之身如國神如君君良則國治氣如民民聚則國强精如財財蓄則國富

精

人身液化為血〻化為精〻化為髓

如飲食水谷入胃由脾磨化成液生血以克精故

必藉穀氣生後天之精人乃得生也

精者神倚之如魚之倚水藉水養神藉精滋身也又

精者氣托之如霧托渊蓋渊淺則霧薄精衰則氣

弱也

後天之精以至陰之液本於各臟之生化不過藏之于腎原非獨出于腎也

無摇尔精乃可長生無摇者守之固也人肝精不固目眩無光肺精不固皮肉消瘦腎精不固神氣減散脾精不固齒髮衰白疾病随生死亡将至哀哉

心牽于事火動于中心火既動真精必搖

參贊書曰人至中年以後陽氣漸弱覺陽事尤盛而常舉必慎而抑之不可縱情過度一度不泄一度火滅一度火滅一度添油若不强制則是膏火將殘更去其油故精語云急守精室勿妄洩閉而寶之可長活

氏房室之事火隨慾起煽動精室精雖不洩而精漸離位若將出而復忍之則精停蓄必化濃血成毒

氣

氣有秉于天地者有受于父母者秉天地之氣謂之真氣受父母之氣謂之氏氣

真氣者人終成胎便秉天地之氣与人身之氣以類

感類合化以成人身氣有清濁厚薄人因之有强弱剛柔

凡氣者人初受形因父精母血藴結而成胎自有温煖之氣至十月氣足然後降生一点凡氣藏于下丹田氣穴一身之氣呼吸皆出于此

先天元氣為陽氣後天穀氣為陰氣常使元氣内運

陽氣若壯則陰氣自消陽壯陰衰百病不生

簡庵曰人若貪睡則神離于氣氣無所主奔潰四溢

食氣勝元氣者多肥故人肥甚者多不壽

人藉水穀之氣以養身水穀之清氣行于脉中者

營氣水穀之濁氣行于脉外者爲衛氣營氣利關

節衛氣充皮膚

神

神者人之父母未生媎精〻其兆始見一點初凝一念是也始見一點即所以成形初交一念即所以

生神

神為氣之子如有氣以成形乃有神之知覺運動指始有身而言也

神為氣之師如神行即氣行神住即氣住揹即有身
而言也

神靜則心和神躁則心蕩心蕩則形傷欲全其形先
在理神恬和養神以安于內清虛栖心不誘于外

代疑編云身如屋神如主人主人亡則屋無与守曠
而將傾矣神如舟身如舟子舟子去則舟不能行

空而隨散矣世人忙〻碌〻只奉養肉身而固係至神重之神反撒却不顧猶之舍舟子而操舟棄主人而奉屋豈不危哉昔康仲俊年八十六極强壯自少時讀千字文即有所解悟謂心動神疲四字也平生遇事知謹節不久劳心疲神故老而不衰

全神語

弥格居士曰神者心之運用宜急治心以全神

覺世真言曰通天達地出化入神只是一丁心動中茫茫不知此心久不在腔子裏故治心者要先知收心

又曰心乃一身之主主人要時時在家一不在家則

家人無管束必散亂矣故心不內守則氣自散神自亂精自耗

覓玄語錄云所謂思慮者亂想耳只是將已往未來之事終日牽念故知事未嘗累人心乃人心自累于事不肯放耳

又曰世人終日營擾精神困憊夜間一睡一點靈明

又為後天濁氣所掩安得復有澄定之時

龍舒居士曰世人一生父母妻子屋宅田園牛羊車馬以至微細等物無非己之所有舉眼動步莫不顧戀且如紙窓雖微被人扯破猶有怒心一針雖小被人將去猶有吝意一宿在外已念其家一僕未歸已憂其失種〻事物無不掛懷一旦大限到

来書皆抛棄雖我此身亦棄物也况身外者乎静言思之恍然可悟一場幻夢

呂涇野語曰人生順逆得失即盈虛消息之理乃造化所司非人所得而主之者然造化苦我之境不能苦我之心是則厄其半也若境苦而我心亦緣境俱苦謂之全厄明〻厄可減半我自願受其全

豈非痴漢

虛齋語錄曰仰觀宇宙之大俯察身世之微內視七情貪戀之虛想外觀六親眷屬之幻緣如一浮萍泛於巨海一漚泡消於大江此何庸着意要排備若自纏綿徒以困憊終其身此之謂人繭

又曰世宙一大戲場離合悲歡要看假些功名富貴

要看淡些顛連困苦要看平常些時勢熱鬧要看冷落些若認真當順境則心蕩氣揚當逆境則情傷魂喪到得鑼鼓一歇酒闌人散漏盡鐘鳴衆脚色一齊下場那時誰苦誰樂

覓玄語錄云學治心者必須萬慮俱忘一心清靜向曰如何行心清曰誰令尔濁向曰如何得心靜曰

誰令你動凡人起一切事本由自心止一切事亦由自心如耳不聞非理之聲ゝ自不擾汝耳目不視非理之色ゝ自不侵汝目作如是想自然清靜矣

又問曰決烈之士於身心世事兩境界他能覷破用慧劍斬群魔自是入道大器士為名利纏縛為嗜慾纏縛安能一旦了達解脫曰不怕念起惟怕

覺遲覔來則念心此妙訣也每於一念忘生覺遲急心自此以一覺心一念久久純熟自然無念有覺心譬如鏡鏡常磨則塵垢不沾光彩常現只此覺心二字是入清靜境界的道路

又曰治心者時時內觀此心即謂之覔一切煩邪乱想隨覔即除

又白觸事之心未能不動但須如谷應聲即應即心如鏡照物〻来則照物去不留

心傳曰將躁而制之以寧將邪而閑之以心將求而抑之以捨於此習久則物冥於外神安於内不求靜而心自靜矣

又曰人居塵世難免營求雖有營之事而無得失之

心故有得無得心常安泰

呂涇野語曰人身最苦處是此心沾滯從自知得不能割斷故古有詺人歌曰夜结于夢晝馳于想起滅萬端盡屬虛妄一劍把持摩魔消喪

虛齋語錄曰人生只忙迫一場苦惱至死豈不可哀詩云今者不樂遊者其耋苦惱者當自去尋樂一

番蓋人固不可不知虛生之憂亦不可不知有生之樂不可不求步々求生之事尤不可不存時々可死之心

木白公曰煩惱乃伐命之斧斤人當於難制處用功

古人有除煩惱歌云

百年偶寄何苦煩惱　天地缺陷人生皆有

生初墮地哭聲一吼　身落塵劫煩惱居首
煩字從火內焚外燎　臟腑焦灼形容枯槁
精因之搖神因之擾　氣因之喪壽因之夭
人固明知煩惱自討　氣性之偏習而難矯
執迷者多醒悟者少　古有歌詞名曰寶誥
當煩惱時心鏡內照　譬如此身冥冥杳杳

墮地以前　歸土以後　此身都無煩惱盡掃

持誦斯言　永年可保

吾聞多憂者見理之不明也否則安命之不固也不然何不學君子之蕩蕩反同小人之戚戚

又聞多憂者其思結氣將沮也其氣沮神將索也多陰而少陽將送陰而下沉不能送陽而上升也此

近苑之兆

有一樂境界便有苦境界相對待有一得意事便有一失意事相乘扰晝夜寒暑之循環無偏倚也故知履盛滿者不必喜知必有困厄之時履困厄者不必憂知必有亨通之日宜遠觀百年之興廢無近拘一日之榮枯欲知其寔但看人家高曾祖與

其子孫通計較量則有盛必有衰有衰必有盛循環對待之理顯然在目前矣

人生世間自幼至狀至老如意之事常少不如意之事常多雖大富貴人天下之所仰羨以為神仙而其不如事各自有知與貧賤者無異特所憂患之事異耳從未有足心滿意者故謂之缺陷世界能

達此理而順受之則雖處患中無異於樂境矣人謂貧賤不如富貴積貯愈厚計慮愈深劳苦愈甚第宅園田為子計又為孫計致使飲饍失時夜分莫寢貧賤者無是苦也孰謂貧賤不如富貴也為卑官則恨不享大位及位高而險禍叵測回想卑官而受安穩之福真仙境矣布衣糲食舉家安泰

惟恨不富及至金多而經營劳困驚惶憂恐回想貧窮無事時一家安泰真仙境矣身体强健則恨欲不稱心一朝疾病淹纏卧床寢蓆百般痛苦回想四体康健真仙境矣無奈人必見一層不見二層也

萬事皆有一定

一字要安心之要

數

見之真　未來免貪營

信之篤　過去免追悔　當身免强求

執之堅　身外免過慮　臨事免惑亂

守之固　事後免怨尤

修養宜知要知忌知傷第四

子輿氏曰夫蚓上食槁壤下飲黃泉東坡曰蝸涎不滿殼聊足以自濡所謂知要也又野語曰蝮蛇有種一種小而甚智巫流操其法術欲取之必誦咒語于洞口蝮一聞之即以尾塞其耳拒其声而弗听巫術窮而蝮得安於蟄所謂知忌也又曰夜飛之蛾赴燈

燭光而撲之始以為快卒以焚身蚊睫朗于闇避大而遠颺焉所謂知傷也夫人灵于物終其身昧々然不知所謂有要有忌有傷者或致枯于貪或罹患于誘或焚身于快予為就日之所習最要最傷之事臚列而瑣陳之使由是推類引伸以保其生庶幾不致出微虫下也

十要

面要常擦

如前擦面之功能使容顏光澤故要常擦道家謂之

脩神庭

目要常揩

每靜時常閉目用兩大指背相磨擦揩眼使去永無

目疾故要常揩
耳要常彈
即鳴天鼓可免耳患故要常彈
齒要常叩
齒喜動故要常叩
背要常暖

肺係近背暖則不受風寒故要常暖
胸要常護
胸即心窩故要常護
腹要常摩
歌云食後徐行百步手多摩臍腹食即消磨故要常
摩

足要常搓

如前足功搓脚底湧穴能去風濕健步履故要常搓

津要常嚥

如前舌功常取津液滿口汩聲嚥之能宣通百脉故

要常嚥

睡要常曲

仰面伸足睡恐失精故宜曲側又曰睡則氣滯於百節養生家睡宜縮覔宜伸

十忌

忌早起科頭

早多風露之氣科頭則寒邪入腦故忌之

忌陰室貪涼

無陽照之室陰氣重傷人故忌之
忌濕地久坐
潮濕氣主生瘡毒故忌之
忌冷着汗衣
汗衣濕後必冷着之則侵背傷肝故忌之
忌熱着晒衣

久晒之衣有熱毒未經退熱即着在身必受毒故忌之

忌出汗扇風

汗出時毛竅俱開扇則風邪侵入故忌之

忌燈燭照睡

神不安故忌之

忌子時房事

陽初生而頓滅一度勝十度故忌之

忌夏月冷水抹箪冬月熱火烘衣

冷水受濕熱火受毒取快一時久必生病故忌之

忌久觀戲塲演劇

久視久听則神而精俱傷故忌之

十八傷

久視傷精

目得血能視精由血化故傷精

久听傷神

神滋於腎〻通竅于耳故傷神

久卧傷氣

卧時張口散氣合口壅氣故傷氣

混元經曰睡則氣滯于百節竟与陽合寐与陰併竟多則魂強寐久則魄壯魂强者生之人魄壯者死之徒也

久坐傷脉

脉宜運動坐則不舒展故傷脉

久立傷骨

立以骨幹為用故傷骨

久行傷筋

行以筋力為用故傷筋

暴怒傷肝

肝屬木怒如暴風搖動故傷肝

又肝主血肝傷則血不榮故必筋痿

思慮傷脾

思慮時脾必運動太過則脾倦故傷脾

極憂傷心

心屬火於味主苦憂則苦甚故傷心

過悲傷肺

肺屬金主聲音悲哭久則聲啞故傷肺

過飽傷胃

飽食運化難消故傷胃

多恐傷腎

腎屬水主北方黑色人受驚恐則面黑故傷腎

多笑傷腰

笑時必臂轉牽腰動故傷腰

多言傷液

言多則口焦舌苦故傷液

多唾傷津

津生于華池散爲潤澤滋溉百脉唾則損失故傷津

又訓曰津不唾有則含以嚥之使人精氣留而自光

多汗傷陽

汗多亡陽陽隨汗出故傷陽

多淚傷血

血藏於肝哭泣多則肝損目枯故傷血

多交傷髓

人之陽物百脉貫通及慾火動而行事撮一身血髓

至於命门化精以洩不知節慾則骨髓枯竭真陽無寄如魚之失水以死

調養宜四時調理第五

延壽之法惟有自護其身而已冬温夏冷不失時序即所以自護其身也故前人云知攝生卧起有四時之早晚興居有至和之常制調養筋骨有偃仰

之方節宜劳逸有予奪之要温涼合度居處無犯於入邪則生自安矣

真西山先生四時調理春月歌云常聞避風如避劍春風多厲須防患況因陽發毛孔開風若入時成癱瘓　夏月歌云四時維夏難調理陽神在外陰在裏心旺腎衰何所防特忌貪歡精泄体　秋月

歌云時到秋来多瘧痢浣漱沐浴宜暖水爪茄生菜不宜飡卧冷枕涼背勿喜　冬月歌云伏陽在内三冬月切忌汗多陽氣泄陰霧之中勿遠行凍雪嚴霜宜早歇春夏秋冬歷一年稍知調理自無愆安然無故稱真福莫恃身當壯盛年細玩五歌語雖淺而法寔週欲䕶其身者故當書紳三復

春三月

攝生消息論曰春陽初升萬物發萌人有宿疾春氣致動又兼去冬以来擁炉烘衣積至春月故而發泄致体熱頭昏四肢倦怠腰脚無力皆冬所蓄之疾是務調理

調理法

勿多食酸味減酸以養脾氣春肝木正旺酸味屬木脾屬土恐酸味助土令脾受病

宜多食新韭大益人過春後勿多食昏神飲屠蘇酒於元旦免一年疾患

酒方

川椒一錢五分 桂心一錢八分 烏頭六分泡 白朮一兩八分 茱萸一兩一分 桔梗一兩五分 防風一兩

元旦寅時煎酒飲之宜先幼後長

乍寒乍暖不可頓去棉衣漸〻減之稍寒莫強忍即仍加服

春夜卧時间或用塩水加塩一撮洗膝下至足方卧能洩風脚氣

三月三日上巳節宜臨水宴飲脩禊事以祓除不祥

夏三月

保身心鑑曰暑氣酷烈爍石流金外〻於外心火焚熾於內古人於是時獨宿淡味節嗜慾定心息氣兢〻業〻保身養生諺云度過七月半便鐵石漢因一夏乃生死關也試看草枯木落其汁液盡消於夏危乎危乎其〻此時乎

調理法

勿多食苦味鹹苦以養肺氣夏心火正旺苦味屬火肺屬金恐苦味助火克金令肺受病雖大熱勿食凍冰冷粉冷粥等物雖取快一時冷熱相搏多致腹疾勿食煎炒炙煿等物以助熱毒多發癰疽勿枕冷石損目

勿睡熱扇風或露卧取凉多成風痺癱瘓之病陰房

破窓防賊風中人最暴

勿用冷井水洗面伏熱在身

烈日晒熱之衣不可便

宜每日早起以受清氣

五月五日用枸杞煎水沐浴可却除災疾

又是日午時可合平安散存用凡五月五日午時宜修合葯餅者因斗柄訣以月之常加戌戌時天罡指午亥時指東自東輪轉五日午時正指艮宫為寒鬼户也故用此時合葯最效

平安散方

雄黄　火硝　明礬　硃砂各半　氷片　射香各三分

華撥五厘　真金三十張　共研為末

防疫氣流行用貫仲一味置厨房水缸内合家食之不染

調烏梅湯鮮暑方用烏梅不拘多少搗爛加蜜調滾水待温飲之或以砂糖代蜜亦可

秋三月

養生論曰秋風雖爽時主肅殺萬物於此凋傷順時調攝使志安寧以緩秋刑此秋氣之應養生之道也

調理法

切多食辛味減辛以養肝氣秋肺金正旺辛味屬金肝屬木恐辛味助金尅木令肝受病

切食生冷以防痢疾

勿食新姜大熱損目

勿食取新涼氏人五臟俞穴皆會于背酷熱之後貪取風涼此中風之源也故背宜常暖護之

八月一日用絹展取百草頭上露拭兩目倍光明柏樹露尤妙

九月九日佩茱萸飲菊花酒却疾

冬三月

律志曰北方陰也伏也陽伏於下於時為冬當閉精養神以厚斂藏如植物培𣪺於冬至来春方得荣茂此時若戕賊之春升之際下無根枯悴必矣

調理法

切多鹹味減鹹以養心氣冬腎水正鹹旺鹹屬水心

屬火恐鹹味助水尅火令心受病
不宜多出汗恐泄陽氣
勿多食葱蒜亦防發散陽氣
不宜沐浴陽氣在内熱水逼而出汗々出而毛孔開
最宜易感寒冬傷於寒春必病瘟
不宜早出犯霜或畧飲酒以冲寒氣

不宜犯賊邪風冬月東南風爲賊邪風宜謹避之

冬至日用赤小豆煮粥合宅啜之可免瘟疫時症

修養宜飲食調理第六

飲食男女人之大欲存焉即人之死生係焉奉世之

人皆知男女之事從慾必致傷生即飲食之中亦惟

知縱酒過度必致戕命至於嗜味縱口疾病叢蓄甘

陷溺於其中而不知警蓋病之生也其機甚微由漸積而毒始發及病之成也第歸咎於外感六氣內傷七情鮮有悔悟於平日口腹之貪饕者考之內經曰飲食入胃游溢精氣上輸於脾〻氣散精上歸於肺通調水道下輸膀胱水精四佈諸經並行是為無病之人此言水穀之益人也今也飲食不節恣貪厚味

惟恐不及血沸氣騰濟以燥毒清化為濁脉道阻澁不能自行疾已潛滋矣猶恬不知畏雖曉之以物性陳說利害無如美食在前馨氣當鼻饞涎莫遏其可禁乎或反託詞腸胃堅厚福氣深壯何妨恣養縱口因快一時積久必為灾害前格言爽口作疾厚味腊毒謂之何也或者疑內經曰精不足補之以味又曰

地食人以五味則嗜味何傷不知味有本於天者有成於人者穀粟菽麥自然冲和之味有益補陰之功此內經所謂本天之味也若人之所謂者皆烹飪偏厚之味有致疾傷命之虞安於冲和之味者心之斂火之降也以偏厚之味為安者慾之縱火之勝也且穀食與肥食同進厚味得穀為助其積之也久寧不

長陰火而致瘧乎彼安於厚者未之思耳昔人垂戒

箴曰山野貧賤淡薄爲常動作不衰体健而康均此

同体我獨苦病悔悟一萌塵開鏡淨可知茹淡者安

唉厚者危試觀古今以来壽登百歲以上者多出於

民間而身都通顯家享豐厚者罕有其人豈天命定

數獨彼壽而此否乎又或者曰視養我者均爲我賊

食物固可療飢曰厚不如薄多不如少慮患而謹節之畏危而堅忍之舉々箸如儆戈矛不興肉食者同其陷溺寧負我生之腹不負生我之天是亦衛生之道也嗜味從口必致傷生已諄々戒之矣即日用蔬菜之屬各有性寒熱之不同或益或損之宜辨苟非平時留神審擇亦陰受其患而不知茲復就家常需

用之食物搜考本草諸書坊间舊刻不下數十種究無一可據或性味彼此衲鑿或損益之相矛盾甚或後陳反忌竟無一物敢入口者姑舉其一二言之如食品諸物雞肉同蝦鯉魚成癰莧菜同鯉魚食成心瘕凡館饌中多以此合食曾未見有害且又謂鴨肉與鱉同食殺人尤屬妄誕駭人耳目至如一物也言

主治則云能化痰能益氣言反忌又云食之生痰動氣而禁之乎今人無所適從何須費辞饒舌惟延禧堂集鮮頗能闢之謂諸家食忌不可盡信然亦以猪之臨宰驚氣入心絶氣入肝皆不可食等語信為有據叙入篇中獨不思心之與肝凡畜同具屠宰之時皆不驚不絶乎何僅一猪為然且既云心不可食矣

何又云心可入心補心旣云肝不可食矣何又云肝能入肝明目荒唐無稽之說不可殫述茲則刪其繁蕪正其悖謬就常食習見之物分類而剖之確而可信簡而易稽俾飲之食之者洞悉其物性審擇其損益庶有助於養生身者之趨避也

穀類

粳米　性和平得天地中之氣又稱粘米南產米勝於麥北產麥勝於米亦地使然也

陳米　性平宜扶助脾土益精強志滋培胃氣

新米　性稍熱忌凝滯

早米　性溫得土氣最能健脾

晚米　性涼得金氣尤能解熱

紅米　性溫力厚

白米　性涼氣清

糯米　性溫米之綿軟者

宜補脾肺虛冷堅大便寔腸

忌多食粘滯難化

糯米釀酒和以極尅伐之葯麯糟粃仍難融化即此可知

粟米　性微寒　小米曰粟米

宜養腎益氣解胃熱利二便

忌濕熱下痢者少食

大麥　性溫　宜助胃補脾下氣除脹

忌久食生熱亦令脚軟因其下氣也

麥芽　性微熱味甘化一切麪食積滞

小麥　性微寒北産陳久者良

宜養心補氣助五臟厚腸胃

麪　性熱麥之凉在皮麪去皮即性熱加醡水者

多口燥發渴

麸　性涼熨腰脚寒濕散血止痛

蕎麥　性寒　宜降氣寬腸解酒毒忌脾胃虛者勿多食致頭眩

高粱　即稷　宜作酒治腹疾良

芝蔴　性平　即胡又名巨勝子陶私景曰八穀中惟此最良　宜補肺益腎潤五臟填精髓堅

筋骨明耳目涼血解毒黑者入腎白者入肺栗色者久蒸久晒可以耐飢

薏仁

性寒微寒

宜健脾補肺除脚氣濕熱去筋疼拘攣亦治疝氣熱淋袪邪輔正有益無損最宜常作粥食

菉豆　性涼去皮性平
宜清熱解毒利小便消腫痛
忌多食動腹中冷氣

豆粉　性涼盪粉皮索粉條皆能醒酒解毒

豆芽　同粉

黃豆　性平炒則熱煮則寒作豉則冷蒸晒則溫

宜清熱下大腸濁氣　忌發瘡助膿

豆腐　性寒和脾胃消脹　豆腐漿　清火帶補

豆腐皮　性寒解熱除痲　豆腐干　性同豆腐

豆腐乳　性同豆腐

黑豆　性寒堅小者名馬料豆
宜鎮心活血明目補腎利水下氣散熱驅風解毒

豆豉　性冷發汗解肌調下氣

黍豆　性溫即胡豆
　宜快胃利臟　忌多食發脹

豌豆　性平　宜益胃止泄　忌多食發脹

赤小豆　性平　宜補心　忌多食助熱

獸類

猪肉

性微寒雄曰豭𧳅割者曰豶母猪曰彘

宜補肉豐肌体澤皮膚亦潤腸胃生精液

忌多食助熱生痰動風故肉雖多不使勝食氣也風寒病初起及愈後宜暫禁之因油膩沾滯風寒不能解散又病後腸胃虛弱難受肥濃也

猪頭　性熱有毒發宿疾

糟頭　毒比猪頭尤甚係猪項肉

腦髓　性大寒冷精損陽

猪舌　無毒可食

猪蹄　性平煮湯通乳汁洗敗瘡良

猪血　性平解丹石毒治頭風眩暈心血驚癇尾血

和氷片治痘瘡倒靨多食損陽

猪油　性寒涼血潤燥散風利腸解毒殺虫臟消干脹

猪心　性平治驚邪虛悸補心血不足

猪肝　性温補肝明目

猪肺　性微寒補肺治咳

鹿角膠 强骨髓補陽悦顔色

兎肉 性凉 宜益肺健脾小兒稀痘

忌孕婦不宜食

熊肉 性平 宜補虚損除風痺

熊掌 性温益氣力禦風寒除痺補虚

熊胆 性苦寒凉心平肝明目殺蟲治驚癇五痔

麞肉　性温　宜袪風消瘤　忌動風

菓子貍肉　性平　宜去遊風

虎肉　性平味微酸　宜益氣力止驚悸

虎脛　治手足諸風

豹肉　性平　宜強氣健力

馬肉　性冷　宜壯筋骨治痿痺

忌發瘡疥春食防瘴毒

驢肉　性涼　宜益劳損　忌動風

野猪肉　性平　宜治腸風泄血

禽類

雞肉　性温味辛入肺黄雌及烏骨者良

宜補虛温中治劳損助陽氣

忌發風助肝火老雞頭有毒勿食

雞蛋　性平補血清音止嗽散熱定驚止痢安胎

鴨肉　性冷味甘鹹老鴨白鴨良
宜滋陰補虛除蒸止嗽利水道治熱痢

鴨蛋　性微寒能除心腹膈熱鹽藏食更宜

鵞肉　性寒味辛甘白鵞辛涼無毒蒼鵝冷有毒老

鵞良嫩鵞毒

宜解臟熱汗止消渴　忌動風發瘡

野鴨

性涼一名鳧

宜補中益氣平胃消食解熱

野雞

性微寒一名雉雞

宜補中益氣力止洩　忌春夏食之微毒

鴿子　性平味甘辛入腎經助陽

宜除諸瘡疾解百葯毒　忌減葯力

鴿屎　治陰疝腹痛

麻鵲　性温　宜益氣壯陽

斑鳩　性平味甘微鹹入肝経明目

宜補氣助陰能明眼目

麻雀蛋　有班五月取之和天雄兎絲子為丸酒下
治陽痿不起

雁　性平　宜治風攣拘長毛髮鬚眉除結熱胸
耳聾

鸊鷉　性冷　宜治大腸蠱脹利水道

水族類

燕窩　性平潔白者良　宜消痰降火補氣

海參　性寒滑　宜鮮臟熱補腎故名參

忌稍滯而難化

鮀魚　性温　宜化痰

魚翅　性平

鯉魚　性平　宜利小便治腳氣水腫黃疸

鱘魚鰉　性平味甘辛雄曰鱘雌曰鰉
宜作鮓可常食

鯽魚　性平味甘　宜補虛劳　忌發痔瘡

鱸魚　性溫　宜溫中益氣

鯖魚　性平味甘　宜治脚氣　忌服术人勿食

鯖魚胆　治目疾除喉痺塗熱瘡

鯿魚　性平味甘即魴魚

鯽魚　性溫味甘
宜和胃寔腸魚皆屬火惟鯽魚屬土故益腸
胃　忌不宜同沙糖食

鰱魚　性甘味溫一名鱮魚
宜補中益氣

忌多食令人熱中發渴又發疥瘡

鰍魚　性平　宜補虛益脾治勞瘵腸風便血

鯇魚　性温即草魚　宜暖胃和中

鮎魚　性平味甘大者為鱯魚

宜開胃消食治痢凡病中忌油膩生冷惟食羮相宜

白魚　性平味甘又名鱎魚
宜開胃助脾補肝明目
忌患瘡毒人食之發膿

鰷魚　性平即餐魚　宜暖胃止冷瀉

[illegible]魚鮹　性平味甘　宜暖中益氣

銀魚　性平味甘淡

烏魚　性平味甘微鹹即鱧魚

宜煮湯洗除汗瘢

鮰魚　性平味甘有黃白二色黃而小者名䰾魚

鱓魚　性溫味甘

宜補五臟除風濕尾血療口眼喎邪

鰻魚　性平味甘　宜除癆瘵骨蒸補虛損

鱖魚

性平味甘又名鯆魚

宜暖中益氣解酒消渴及酒病收痔兵陽

鱉

性平味甘　宜涼血滋陰愈瘧疾補腎除熱

忌與莧菜同食

龜

性溫微鹹味甘　宜壯陽道

宜補心益腎滋除資智

忌惡人參龜板熬膏治陰血不足勞熱骨蒸

蝦

性熱味甘　宜壯陽道　忌多食發瘡

螃蟹

性寒味甘

宜除熱解結散血通經續筋骨

忌寒胃泄瀉

螺螄

性大寒味甘微鹹

宜清熱安痔利大小便

忌脾虛胃寒者食瀉不㕥

蟶干 性涼味甘微鹹入腎經

宜清熱除煩

石決明 似蟶而扁者治目疾

海蜇 性溫微鹹 宜清熱軟堅

菜類

韭菜　性温味辛鹹入肺腎二経韭汁和烹京墨能
心血　宜益胃助腎補陽克肺氣逐停痰春
月多食最宜　忌春後多食昏神

韭子　性温　宜補命门暖膝治陽痿

薤　性温滑味辛又名藠子

葱

宜助陽散血泄大腸滯同蜜搗爛可塗湯火傷

性溫散味辛和蜜可治金瘡毒壁炒熱熨臍下治陰疝腹疼

宜煮粥治痢發汗通陽氣心頭疼散寒邪利二便治耳鳴解諸魚肉毒

忌同蜜食同棗食

蒜

性温味辛和猪肚食之能消鼓脹宜通五臟達諸竅去寒濕解暑氣辟瘟疫消腫毒破積化食利大小便解蛇虫諸毒獨頭無瓣者治瘡尤良

芸苔菜

性温味辛道家五葷之一其四即韭薤蒜芫

妄也

芥菜　性溫味辛

宜利九竅明耳目除邪氣止咳嗽

油菜　性溫　宜散血消腫　忌動疾發瘡

莧菜　性冷味鹹　宜通九竅

忌冷中損腹動氣不宜與鱉同食

馬齒莧　性寒　宜散血解毒利腸祛風

菠菜　性冷滑味甘澁　宜通腸胃利五臟解熱毒酒毒　忌滑腸動冷氣

萵苣菜　性冷味甘澁　宜開胸膈利氣

苦蕒菜　性寒味苦　宜解毒

蘿蔔　性温即萊菔　宜消食化痰
忌服地黄何首烏者不宜食
蘿蔔葉　止痢
蘿蔔子　治痰止嗽
胡蘿蔔　性平寬中下氣散腸胃邪滯
芫荽　性温即胡荽

宜外內通心脾外達四肢能辟一切不正之氣　忌久食令人多忘

茼蒿　性平　宜安心氣利腸胃消痰飲　忌動風

水芹　性寒　宜消煩渴

蔞蒿　性溫　宜主發散　忌多食發瘡

莙蓬菜 性平 宜利五臟去頭風
忌腹冷人食之破腹

黃芽菜 性平

菘菜 性温即白菜北地無土不宜也
宜利腸胃除胸中煩渴消食下氣止熱嗽
忌夏前不宜多食發皮膚多痒

蓴菜　性冷滑　宜消渴利便下氣止嘔　忌多食損胃

甕菜　性平

蕨　性寒　宜去暴熱利水道

忌多食腹脹損陽落髮

芋　性平　寬腸胃充肌膚耐飢

忌多食難克化滯氣困脾

薯

性平大者爲薯小者爲山葯皮紅小似蘿葡者爲甜薯又名紅苕宜補勞瘦益氣力克五臟润皮毛除煩熱

山葯

性平入脾肺二經補其不足清其虛熱固腸胃化痰涎止瀉痢益心治健忘久食清耳目

搗敷瘡毒消腫硬

百合　性平

宜潤肺寧心清熱益氣以嗽除涕淚利二便

香椿　性寒香者為椿臭者為樗

宜寒能勝熱苦能燥濕澀能收斂治濕熱泄

瀉滑遺以小便

茭白　性冷　宜克熱利小便解食毒芦笋同

竹笋　冬笋者惟温其餘俱性冷難化

宜通利九竅爽胃化熱消痰多痰者宜食

扁豆　性温

宜調脾暖胃消暑除濕止渴止瀉解酒毒

豇豆　性平即長豆為豆中上品又名豆角

宜益氣補腎健胃和臟生精除渴止吐逆泄痢

紫蘇　性溫　宜去寒發表開胃除脹辟腥鮮毒

茄子　性寒又名蘇　宜散血寬腸
忌動風發疾秋後食損目

枸杞葉　性涼　宜清心肺寒熱去風明目

生薑　性溫

宜生用逐痰寒邪能散炮熱除胃冷能守通神明去臟惡宣肺氣而解鬱調中暢胃口而開痰下食　忌多食損目

蘑菇

性寒　宜益腸胃化痰理氣

忌動氣發病不可多食

羊肚菜同

茨菇　性辛　宜清熱治癰除結核瘰癧

金針　性寒　宜舒脾開胃　忌多食滑腸

紫菜　性寒　宜解煩熱消癭結

菌子　性寒　忌因濕氣薰蒸而成多有毒殺人

木耳　性涼　宜治牙疼血痢除痔　忌多食難化

石耳　性冷　宜益精明目除瀉血安痔漏

香莧　性平　宜益氣不飢治風破血

忌深山僻處者有毒殺人

瓜類

冬瓜　性寒　宜瀉熱益脾利二便消水腫散熱毒

冬瓜子　補肝明目

瓠子　性平長曰瓠瓜短曰葫芦

宜除煩熱利道水道潤心脾花葉俱解毒

忌多食令人吐痢患腳氣冷氣者食之永不除也

西瓜 性寒 宜解暑除煩醒酒利便謂之天生白虎湯

忌多食傷脾助濕致成瘧疾

西瓜子 多食動火助熱

菜瓜 性寒即稍瓜多用作醬菜

宜洩熱氣解酒熱毒
忌苦寒有毒不可多食

甜瓜　性寒宜心渴除煩利小便夏不中暑
忌多食破腹

苦瓜　性寒　宜除邪清心明目

苦瓜子　益氣壯陽

南瓜　性温紅色者名金瓜南人俗名番瓜北名倭瓜
宜補中益氣　忌發脚氣黃疸並諸瘡

絲瓜　性冷　宜除風化痰涼血解毒消浮腫治腸風
忌多食落髮

王瓜　性寒即番薯一名地瓜
宜除諸熱邪益氣散癰腫愈黃疸婦女行乳

通經

黃瓜　性寒一名胡瓜　宜清熱解渴利水道

忌多食致瘧疾

木瓜　性温即香瓜　宜和胃滋脾益肺止吐消食

治轉筋除濕痺脚氣

菜類

棗子

性温北產肥潤者良

宜補中益氣滋脾土潤心肺生津液悅顏色

通九竅助十二經和百葯

忌多食生虫損齒作鼓脹不宜同葱魚食

柿子

生柿性寒柿餅性平

宜治腸風痔漏健脾濇腸潤肺止嗽安反胃

忌多食生柿苦寒敗胃

柿霜　性冷止呃逆解誤食桐油毒

栗子　性溫　宜厚腸胃補腎氣熟食則耐飢煨食止內寒暴瀉　忌多食生則難化熟則滯氣

榛子　性平似栗甚小俗名茅栗　宜厚腸胃止飢調中

桃子　性熱　忌多食生內熱發脹長癤夏秋成痢

桃仁　性平行血消堅潤大腸除皮膚燥痒

李子　性溫　宜生津止渴　忌多食發痰瘧

杏子　性熱　宜止熱　忌多食昏目生痰

叭杏噠　止嗽下氣消腹悶

梅子　性澁　宜止煩渴生津

忌畏風寒者不宜食恐收寒入內且損齒泄津液傷腎

烏梅　性平烟熏暑者除煩熱止吐逆消酒毒歛肺澁腸

白梅　性平醃晒干者除痰止瀉痢解煩渴

橘子　性寒　宜肺經化痰開胃除胸膈氣

忌食肉生痰

橘皮　其皮青者曰青皮皮陳者曰陳皮去皮裡白者曰橘紅陳皮調中快膈導氣消痰青皮破滯削堅除痰消痞橘紅順氣化痰和中利膈

柑子　性寒　宜順氣調中解酒熱　忌多食損齒

橙子　性寒比柑稍大美在皮下氣消痰止惡心肉

不可食

柚子　性寒大如瓜皮肉遜柑消食解酒

香櫞　性寒大小如橙蒂如金錢取其氣香皮肉俱不佳

金橘　性微寒小如繭皮肉酸功用同柑

佛手柑　性溫止心下氣痛

梨子　性微寒　宜潤肺消痰解火止渴解酒生者清六腑之熱熟者滋五臟之陰切片貼湯火熱毒　忌脾虛瀉痢及血虛人不宜食

梨汁　治中風失音

蘋果　性平

林檎　性溫大為檎小為柰子　宜下氣消痰

白菜　性温而濇　宜熱食温肺益氣生食降痰解酒　忌多食動氣小兒動肝

核桃　性熱而濇即胡　宜固腎濇精温肺潤腸補氣養血　忌多食動風痰助腎火有痰火者不宜

橄欖　性涼　宜生津除煩解毒醒酒

橄欖核　燒灰敷蛀疳良磨水化魚骨硬

荔枝　性溫　宜入肝腎散滯氣辟寒邪
忌多食發虛熱口舌齦腫衄血仍以殼煎水
飲之即解

龍眼　性溫　宜益脾長智養心包心腸風下血
潤肺心健忘　忌中滿者不宜食多食衄血

榧子

性溫澁　宜消穀令人能食治滑腸可治五痔　忌與菉豆相反

葡萄

性平　宜冷而不寒除煩解渴逐濕利水

桑椹

性冷　色黑入腎

宜峻補腎水通利關節安魂鎮神聰明耳目解酒熱烏鬚髮取透熟者濾汁熬膏加蜜㸃

湯和酒並妙

枇杷 性平 宜利肺氣 止吐逆潤臟除熱

栢子仁 性溫潤 宜養心氣潤腎燥助脾滋肝益志寧神聰明耳目除風濕澤皮膚常食有益無損

山查 性冷 宜消食補脾化滯止痢

忌脾弱者不宜多食恐大克伐

石榴　性溫　宜止瀉痢除咽喉燥渴

忌多食損齒

櫻桃　性熱　宜益脾氣止洩精

忌內熱有喘嗽者不可食

楊梅　性大熱　宜消食滌腸胃

忌多食發熱損齒

落花生

性平　宜補脾肺香能舒脾色白入肺

忌油者不宜食反能致

蓮子

性温濇　宜補脾能交水火而媾心腎安靖

君相火邪益十二經脉血氣濇精氣厚腸胃

除脾泄久痢白濁夢遺女人崩帶諸血病

藕節　性温而濇解熱毒消瘀血止吐衄淋痢一切血症

蓮鬚　性濇清心通腎固精烏髮

藕粉　安神益胃

菱　性寒　宜止渴解酒

芡寔　性温而濇　宜固腎益精補脾去濕止瀉除

荸薺

麥遺煮熟研膏同粳米作粥甚助精氣

性寒滑味甘主化堅即地栗

宜益氣安中開胃消食除胸中寔熱以五種

噎膈能消堅消積和銅錢嚼之則錢碎

檳榔

性溫味辛苦微澀

宜破滯散邪攻堅去脹消食行痰除風下水

醒酒解痺　忌多食泄臟氣

甘蔗　性寒味甘　宜和中助脾除熱潤燥止渴消痰解酒毒利二便　忌多食出鼻血

甘蔗汁　與薑汁同服止嘔噦反胃

白糖　性温熱和中消痰止嗽

紅糖　性温熱同白糖皆甘蔗汁熬成補脾潤肺

蜜糖

性涼熱溫味甘痘痂不落以此敷之

宜合丸藥燥潤燥㕮嗽除痢明目悅顏

忌畧滑腸泄者忌用不宜同葱食

飴糖

性熱味甘即米糖糯米熬成

宜和脾胃潤肺化痰㕮嗽

忌多食發濕動火損齒

雜食類

水　性各不同味淡

大雨水　性平久下淫雨爲潦水　宜治心病狂邪

露水　性平露能解暑瘧疾之藥由于暑故治瘧之藥宜露一宿服　宜心煩清心

雪水　性冷　宜解熱去酒熱消痧痳洗目退赤

冰水　性冷　宜去煩熱解酒毒暑毒

忌多食寒熱相激成脾疾

海水　性温　宜去風瘡消食脹

江河水　性平　宜煎藥通二便急流者性速而達下

迴流者性逆而倒上

泉水　性寒　宜解熱悶煩渴

温泉水　性熱下有硫黄　宜治疥癬

井水　性平山泉者上城市者下清晨初汲為井華水　宜治熱解煩

地漿水　性寒掘地作坑用新汲水攪濁待澄取用　宜治中暑

陰陽水　性平生熟各半　宜治上吐下瀉倉卒霍乱

揚勞水　性速用枸揚起千遍又名甘瀾水
宜通二便

百沸水　性溫滾水久沸　宜主發散助陽氣

屋漏水　性寒　忌有毒不可用

花瓶水　性熱　忌有毒不可用

鹽滷水　性熱有毒熬鹽初成槽中滴下黑水

忌有大毒

醂水

性溫濇取蒿蓼等草用水浸過晒干燒灰以所浸之水淋汁入白麪凝結成醂

宜消食磨積洗衣去垢　忌多用損腸胃

米泔水

性平　宜常飲調和脾胃浸洗葯良

甑氣水

性平　宜治面上口唇燗瘡

飯湯水

性溫　宜調中開胃理臟腑

茶

性寒新茶性熱陳茶性涼

宜除煩心渴消食下氣解食物油膩燒炙之毒濃煎引吐和生姜煎名姜茶茶助陰姜助陽使寒熱治平治小兒傷風寒可常用

忌多食寒胃消臟腑脂膏嗜茶面黃寒傷胃

也酒後飲茶引入腎經膀胱多患瘕疝水腫

空心早起亦忌

本草拾遺云飲茶能消食除痰止煩去膩熱過飲傷脾胃每食後以濃茶嗽口煩膩即去脾胃不損且食物在齒得茶漱滌之盡消縮脫去不煩刺剔而齒亦因此堅密

孩兒茶

性澁出南番以細茶末入竹筒埋土中日久取出搗汁熬成塊

宜清熱叹湿止血化痰生津塗肌定毒疼

酒

性熱味辣者能散味苦者能降味甜者能和胃味淡者能利小便味厚者性烈毒最宜服宜少飲有益

宜和血行氣壯神禦寒消愁却穢邪逐濕暖水能行一身之表引藥至極高之分此少飲之益

忌熱飲肺傷冷飲傷脾多飲傷胃成蠱膈動火致吐血作渴積濕生痰氣足病蓄熱生癰疽及成痔漏為害無窮致喪命不可救藥

燒酒　性大熱　宜浸葯飲貼湯火傷不宜多飲熱飲

高粱　性平即稷米酒和中心泄治腹疾良

粟米酒　性寒胃熱稍渴者飲之良泄瀉者不宜飲

、戒酒語

陳宗泗曰斟於杯中者酒也吸於口入於喉則流毒
無窮傷臟壞腑亂性昏神失事廢時生嫌惹釁助

狂徒之氣發鈍夫之言致無形之疾損有限之年

內受種種暗傷外現般般醜態本能者縱而不節

不能者效而强貪習慣難移悔而莫及今為改酒

之名謂之禍水

蘇油　性热　宜解毒潤腸調瘡毒藥良

忌生食滑腸胃

菜油　性熱　生則熱煎則寒

茶油　性平　宜醃小菜

豆油　性熱氣羶　宜潤腸　忌多食反困脾

桐油　性冷　宜熬膏藥解熱毒
忌悞食大作泄漏用陳柿餅煎水即解

鹽　性寒人心火盛笑不止似瘋者用鹽煅赤煎

水飲之即心

宜清心火解毒善入而軟堅

忌多食傷肺發咳傷腎發渴助水腫損容顏

減胃中津液過食鹹味必口干可知

醋

性溫而斂　宜消食解毒開胃令人思食治

口舌熱瘡含漱即愈

醬

忌多食損齒悴顏傷筋因收縮太過也

性微寒以豆造陳久者良

宜除熱及湯火毒殺一切魚肉菜毒

忌多食助濕損精因鹹入腎也患癧愈後勿

食防疤黑

糟

性熱陳者性平　宜消食化滯

忌有痰火者勿食

紅麯　性溫　宜消食活血

芥辣　性溫　宜入肺發汗散寒利氣豁痰敷癰毒
腫心痛　忌久嗽肺虛者勿食

茴香　性熱如麦者為小茴有稜瓣者為大茴
宜和中益腎煖丹田暨下部

忌多食發瘡因香辛故也

花椒

性熱純陽秦產者名秦椒蜀產者為川椒〻之子名椒目　宜入肺發汗散寒治咳嗽入脾煖胃燥湿消食除脹除心腹冷痛治陽衰溲數陰汗補腎堅齒明目通經殺勞虫安蚘虫　忌肺胃熱者不宜多食

椒目　宜治水蠱腎虛耳鳴

胡椒　性熱久蒸久晒可用煖胃

宜煖胃快膈治寒痰冷痢胃寒吐水

忌多食損肺走氣痛齒昏目動火發瘡發痔

此言生椒

紅椒　性熱色紅如珊瑚者有長而尖者有短而圓

者又名海梹

宜入大腸解毒切細和醬及猪油炒作菜料

治各痔瘡神效

忌生食多食致齒痛唇腫

烟草

性熱　宜散食脹風寒濕痺消滯氣停痰解山嵐瘴氣　忌多食火氣薰灼耗精損神

此烟草自明萬歷年间始出於閩廣其相習

食烟之始以征滇之役師入瘴地無不染病

獨有一營無恙因衆皆食烟故也

性屬純陽其氣强猛故下咽即醉雖散瘴邪

亦耗正氣凡火盛氣虛之人决不可用食烟

悶者噙冷水可觧或紅白砂糖亦觧

戒烟語

汪三儂曰近日尚吃烟予每語人曰為何以火燒五臓請看吃烟之管其中垢膩積滿人之腹内亦必如此其何以堪有人聞予言忽猛醒誓戒不用初甚決絶少焉憶及便閙戒矣予曰病酒而禁酒之大破戒不待終朝難産而畏産之婦好合何須滿

月嗜烟之癖甚于酒色惑色惑酒殊可怪也

齋戒語

人能齋戒本是好念何可盡非然須向其發念果屬何為若必為畜類惜生為福利求佑為媚悅佞佛此三者皆可不必也何也如謂物与己同類不宜宰食則六畜原為人用聖王立政令畜五雞二彘者為何

也且卿大夫食肉祀先者血食奉親者有酒肉豈皆不仁不慈之事乎如謂福利於己由此可求世间善事甚多積善必有餘慶其他善事可以不為而獨藉持齋冀必獲福有是理乎至謂以慈佞佛媚而悅之夫慈本仁德仁者人也當以愛人為先論愛人訊而同類近而親友至戚而家庭皆在當愛今人於一体

人類莫不相爾獨區區惜此畜類何慈之有而謂為佛者不論真慈假慈惟佑持齋之人以為媚己恐無是佛矣夫所謂齋者在明潔其心內外兼持一為虔修祀當奉祭祖先神明齋明盛服飲食必改常以昭敬也一為抑制嗜慾口之于味為嗜慾之首人所最難饜足者而昏志氣生疾病皆原於此所謂病從口

入禍從口出者也能齋則滋味淡泊氣血不强悍主

宰清明肉軀皆得其職矣一為扶助德行凡人見善

不能決從見惡不能決去一念堅持其齋損所甚愛

就所不愛以此潔誠增長善念愈積善功此皆奉齋

者之所為不繇畜類不緣福利不緣媚悅內外兼持

克己匠志人能克己方許持齋不然徒成痴妄之人

而已矣

修養宜隄防疾病第七

夫人果能順六氣之和七情之戾使疢疾不作豈不甚善然疾者至聖之所慎明哲之人不治已病治未病既病而需醫藥猶臨渴而掘井泉鮮有能濟者况良醫难逢真葯莫辨當見死于病者十之三死于醫

者十之七蓋醫之一道須上知天文下知地理中知人事三者俱明然後可語人之疾病不然則如無目夜遊無足晝躡動致顛仆而欲愈人之疾者未之有也至葯之為用或道地不真善惡迥别或市肆多偽氣味全乖非惟不中病反致病增用者不察嘗試漫施則下咽不返死生立判顧不大可懼耶所以有服

葯者之多甕不葯者之反存歲庚子予補選都门適同宗前輩某亦候補郡守僑寓憫忠寺抱疴二年堅忍不服葯惟調息飲食起居病無减退亦未加劇會密友某至京詣憫忠寺視疾力薦良醫一人極称其治病如神前輩某因慫恿难却强就診治密友代為購葯意倍殷勤且决其旦夕奏效前輩徉諾之葯雖

煎末沾唇也越日窓友亦病並非沉痾即所薦之良醫葯之前輩日使家僕問訊蓋答其前意之殷勤也甫數日僕忽返告曰窗友某死矣前輩惋歎不已未幾已病全愈得補官出都矣又族卅陶村公宰耒陽長子嬰患風寒疾諸醫治莫效訪求一良醫進葯數劑病轉甚勢危篤醫來病者堅拒之醫大言嚷曰葯

力不勝病如再服無效予甘罪罰族叔且疑且信強其子下咽無何疾起而氣旋絕矣急索良醫已逃竄無蹤噫可畏哉舉書籍所傳庸醫殺人不可殫述此則予所耳而目之者或者曰然則藥固可廢歟曰何可廢也慎之已爾慎醫藥莫如慎疾病慎疾病尤宜知疾病兮為就一身五臟受病之因辨病之誤免病

之訣分類指示據病之種類數百必就所常見而易

搆者摘錄之俾於未病之先知所謹懼庶幾不藉神

樓而普登春台也

按東垣格致餘論序謂古方新病安有能相值者

泥之且殺人此編中載病不載方即此意也

心臟

形如未開蓮蕊中有七孔三毛位居背脊第五椎各臟皆系附於心屬火旺于夏四五月色主赤苦味入心外通竅于舌出汁液為汗在七情主憂樂在身主血與脉所藏者神所惡者熱面色赤者心熱也好食苦者心不足也怔忡善忘者心虛也心有病舌焦苦

喉干不知味無故煩燥口生瘡作臭手心足心熱

肝臟

形如懸瓠有七葉左三右四位居背脊第九椎乃背中間脊骨第九節也屬木旺于春巳二月色主青酸味入肝外通竅于目出汁液為淚在七情主怒在身主筋與骨所統者血所藏者魂所惡者風肝有病眼

生蒙翳兩眼角赤痒流冷淚眼下青轉筋昏睡善恐如人將捕之

面色青者肝盛也好食酸者肝不足也多怯者肝虛也多怒者肝實也

脾臟

形如鐮刀附于胃運動磨消胃內之水穀

屬土旺于四季月色主黃甘味入脾外通竅于口出汁液為涎在七情主思慮在身主肌肉所藏者志所惡者湿

面色黃者脾弱也好食甜者脾不足也脾有病口淡不思食多涎肌肉消瘦

肺臟

形如懸磬六葉兩耳共八葉上有氣管通至喉間位居極上附背脊第五三椎為五臟之華蓋屬金旺于秋七八月色主白辛味入肺外通竅于鼻出汁液為涕在七情主喜在身主皮毛所統者氣所藏者魄所惡者寒面色淡白無色者肺枯也右頰赤者肺熱也氣短者肺虛也背心畏寒者肺有邪也

肺有病咳嗽氣逆臭塞不知香臭多流清涕皮膚燥癢

腎臟

形如刀豆有兩枚一左一右中為命门乃男子藏精女子繫胞處也位居下背脊第十四椎對臍附膂屬水旺于冬十十一月色主赤鹹味入腎外通竅于

耳在出汁液為津唾在七情主慾在身主骨與齒所
藏者精所惡者燥
面色黑悴者腎竭也齒動而疼者腎炎也耳閉耳鳴
者腎虛也目睛内腫子昏腎虧也陽事痿而不舉者
腎弱也腎有病腰中痛膝冷脚疼或痒蹲起昏倠重
骨酸臍下動風牽痛腰低屈難伸

養生以保脾胃為主

人以水穀為生故脾胃為養生之本故東垣脾胃論曰歷觀內經諸篇而參考之則元氣之充足皆由胃氣無所傷而後能滋養元氣一有所傷而元氣亦不能充足此諸病之所由生也即如臟腑脉候無不皆有胃氣胃氣若失便是凶候如氏氣短氣奪而聲啞

喘急此肺臓之胃氣敗也神昏失守昏昧日甚而畏寒異常者此心臓之胃氣敗也燥擾煩㯺囊縮莖强而恐惧無已者此肝胆之胃氣敗也脹滿不能運飲食不能入肉脱瘦壓而服药不應者此脾臓之胃氣敗也二門不能禁水泉不能化熱蒸不能退骨痛之極不能觧者此腎臓之胃氣敗也胃强則皆强胃弱

則皆弱有胃氣則生無胃氣則死所以察病者必須先察胃氣凡治病者必須常顧胃氣胃氣無損諸可無慮矣

繆仲淳經疏脾為土臟胃為之腑乃先天元氣之所自出胃主納主消脾虧則不能消胃弱則不能納飲食少則後天元氣無自而生精血坐是不足也經曰

損其脾者調其飲食節其起居適其寒温此至論也然其要一在戒暴怒使肝無不平之氣肝木和則不賊脾土矣一在養真火命门者火臟也先天元氣之所寄即道家所謂祖氣醫家所謂真陽氣真相火也此真陽真火每當子後一陽生〻即上升過中焦經脾胃則能腐熟水穀蒸糟粕而化精微脾氣散精上

輸于胃肺通調水道由膀胱氣化而出是謂清生濁降此無病之常也常人之壯者有三一者稟賦厚𠄌二者保嗇精神不妄喪失三者志氣無所拂鬱則無年雖邁而猶壯也茍不慎攝生之道多慾以傷腎子後一陽不以時生不能上廾腐化水穀且火不生土而脾胃因之日弱也

又曰脾胃由寒湿生痰或飲嗽過度好食油麵猪脂濃厚膠固以致脾氣不利壅滯為患或不思食或腹脹泄瀉皆痰所為也

又曰脾虛漸成脹滿夜劇晝靜病屬陰當補陰夜靜晝劇病屬陽當益脾氣

經脉篇曰胃中寒則脹滿

陳無擇曰脾虛多病濕內因酒麪積多過飲湯液停滯臓物燒炙膏粱過度也

脩養宜護持藥物第八

上古天真論曰男子年過八八六十四數先天漸失元氣寢虛臓腑皆衰筋骨弛懈血脉短促精神耗散肌肉無華日就憔悴惟藉餌扶助以培天語云破屋

不修容易編此之謂也古聖先哲嘗草以備藥治人百病
復遺方書以利後世誠以醫藥斡旋有造化之功無
如服餌者守身不慎致六淫氣外侵七情內熾飲食
衆毒暗攻雖日進參朮猶之用兵者銳師臨陣強寇
勢寡不敵衆無效則謂參朮無功置而勿論非自貽
伊戚乎方書所載補益之劑甚多或真材無處可求

或大葯之資难購又或舖張名寔不符今惟取平易
而素常歷驗者畧載數方以便採擇即自寳以護身
兼廣傳而壽世
前云慎醫葯戒漫嘗者以病時言也此云備葯物謹
護持者以平時言也

長春至寶丹

服此丹能健脾開胃進食止瀉強筋壯骨填精補髓活血助陽潤澤肌膚調和五臟延年益壽返老還童凡人六十以後急需接助以救殘衰服此丹至老無痿弱之症

鹿角膠 四兩牡蠣粉炒成珠

熟地 八兩

枸杞子 四兩酒蒸

當歸 四兩酒蒸

破故紙四兩　牛膝四兩酒洗　巨勝子四兩炒　巴戟四兩酒浸

肉蓯蓉六兩酒洗去鱗甲　杜仲四兩姜汁炒去絲　哺退鷄蛋殼七个炙黄研

鱉頭五兩蜜酥炙　黑驢腎一条切片酒煨杵爛　瑣陽四兩酥炙　人參

黄狗腎三条酒煨杵爛　鴿子蛋三十六个煮熟入药

先將衆葯磨成细末將二腎鴿蛋搗爛入葯拌匀蜜

丸曰杵千餘下做成桐子大每服三錢

老年常服精力不衰方

白蜜 二斤　公猪腰子油 四两　核桃仁 二斤　鷄蛋 二十个

先將蜜熬好猪油切爛放下又將桃肉用水泡去皮搗碎放下復將蛋打開放下滾好隨將大碗盛貯早晚或湯或滾水化開任服

八仙糕　治無病久病老病脾胃虛弱精神短少等症

人参　山药六两　蓮肉六两　芡寔六两　伏苓六两
糯米七升　早粳米七升　白糖霜二两五钱
又将山药参蓮芡苓五味各為细末再将粳糯米為粉両山药末和匀并白糖入蜜湯中炖化摊鋪籠内切成條蒸熟火上烘干收好飢時用白湯泡數條服舒脾寬胃功難秘述

回春烏龍丸　此秘方服之体健身輕耳聡目明烏鬚黑髮齒落更生陽事強壯丹田如火百病消除

烏龍一付即烏犬骨連頭至尾脊骨一條不用水洗用黃酒浸一宿用硼砂五和奶酥油搽骨上火炙黃色為度秤骨二十四兩足犬須一週年者佳如走去

陽者不效一犬不足用二犬骨務稱足分兩

胡桃肉 五錢去皮炒黄　巴戟 一兩酒浸去骨　石蓮子 一兩去壳　遠志 一兩甘草水浸泛炒

棗仁 一兩炒　肉蓯蓉 三兩泛洗去鱗甲　金釵石斛 开　桑寄生 开

大茴香 一兩泛炒　破故紙 开泛炒　石菖蒲 开　芡寔實 一兩炒

蓮鬚 开　鹿茸 一對酥炙

右药共末用黄酒打糊為丸桐子大每服空心酒下

牛骨髓膏　此膏專補虛損活血榮筋潤澤肌膚返老還童

牛髓一斤　白蜜一斤

同煉過和在一處以磁罐盛貯另用炒熟麦麪每斤三匙用髓蜜二匙拌匀滚水或酒冲服

脂桃膏　取木火相生

補骨脂十兩 揀淨黃酒浸一夕蒸熟晒干研末又名

破故紙

胡桃肉廿兩 温水泡去皮槌如泥蜂蜜一斤白者更

佳

先將蜂蜜入鍋内煎一二滚即以前二味入蜜内

攪匀收入磁罐内每飯前空心酒調一盞服如不

飲酒用滚水亦可忌芸苔油菜

補骨脂

屬火堅固元陽暖丹田入命门補相火腎虛則命门火衰不能薰蒸致脾胃虛寒遲於運化飲食減少故補命相火即是補脾胃也

胡桃肉

屬木溫肺化痰補氣養血通命门助腎火合故紙有木火相生之妙能使精氣内充　昔鄭國生平不服他藥只此一方久服後容顏如少鬚髮轉黑

牛乳膏

牛乳 二斤　淮懷山藥 一斤研粉　杏仁 一斤滚水泡去皮尖

先將山藥杏仁細研成粉拌入牛乳用新磁罐封

固久煮每日空心酒調服

牛乳補虛癆山葯白入肺甘入脾補其不足又益腎

强陰益心氣治健忘化痰止遺精瀉痢杏仁除風散

寒順氣行痰潤燥消積

蓮薏粥

白蓮肉去心皮 薏苡仁去牙 白米一合

蓮肉濇精厚腸除脾泄　薏苡仁健脾去湿補肺

清熱治脚氣療筋急　白米粥暢胃氣生精液除

煩清熱

黄耆湯

黄芪　烏雞骨肉毛俱黑者良

黄芪補氣固表實腠理炙用補中益元氣生血

烏雞屬水餘皆屬木故動風補虛溫中益肝腎

男用雌雞

延年益壽丹

能烏鬚延年填精補髓陰虛陽弱無子者服至半年即有子神效

赤白首烏 各山斤黑豆拌蒸晒

赤白伏苓 各山斤人乳拌蒸晒

懷山葯 四兩姜汁拌炒

川牛膝 八两 酒炒　兔絲子 八两 酒炒　甘枸杞 一斤　杜仲 一斤去皮 姜汁炒

破故紙 四两黑芝蘇拌 炒去蘇不用

煉蜜丸如桐子大每服七十丸塩湯或酒任下

加味安神丸　主安神益志治心虛血少觸事

多驚及健忘不寐服之神氣自足

當歸身 斤 酒炒　熟地黄 斤　茯神 斤　遠志肉 一两泡去心

人參　酸棗仁炒研　炙黃芪研　栢子仁炒研　上桂末

白芍藥炒研　北五味末　小橘紅研　粉甘草末

蜜丸丞每服三錢滚水下

加減資生丸　治脾氣怯食弱食後反飽

杭白术淶　薏苡仁炒　懷山药蒸　白扁豆研炒各

北桔梗研　白茯苓蒸　白豆蔻煨去殼　炒吳茴

大麥芽炒　香附米　西砂仁去壳　淨芡實炒
廣橘皮各二兩　白蓮肉四兩　粉甘草二兩
研末煉蜜丸每服五錢

辟寒丹

雄黃　赤石脂粘香者佳　干姜
右各等分為末用蜜同白松香末為丸如桐子大

酒送下四丸至服十丸必可不衣棉赤身入水

辟暑丹

雄黃(研水飛) 白石脂(水飛) 丹砂(研細黃泥裹燒如粉) 磁石(水飛去赤)

各等分入乳同白松香為丸如桐子大空心白湯送下四丸服至三兩許夏月衣裘褐暑氣亦不侵

入二方乃仙傳頗有神驗也

黑髮烏鬚方

黑豆五升揀去扁破用一大砂鍋將烏骨老母雞一隻煮湯二大碗無灰老酒二大碗何首烏四兩鮮者用竹刀削碎陳者用木槌打碎陳米四兩旱蓮草四兩桑椹三兩生地黃四兩歸身四兩破故紙二兩俱用吮咀拌豆以酒湯為水砂鍋大作一料砂鍋小作

二斗用文火煮豆以干為度去葯存豆取出凉去熱氣以磁罐盛之空心用淡鹽湯食一小合以其曾用雞湯煮過早晚宜慎于蓋藏以防蜈蚣也食完再製但自此永不可食蘿蔔服至半載鬚髮從内黑出目明如少極妙